



BodyLab

www.bodylabfitness.ru

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Понедельник

- 9:00 **Каша Овсяная**
Геркулес - 70 гр., молоко 1,5% - 100 гр.

Овсяные хлопья «Геркулес» варить на молоке или воде в течение 7-10 минут на медленном огне, посолить.
- 11:30 **Творожный десерт**
Грецкий орех - 20 гр., творог 2% - 100 гр. мёд - 1 ч. л., сметана 10% - 1 ст. л.

Творог размягчить, добавить сметану, размельченный грецкий орех и мед.
- 14:00 **Куриная грудка с гречкой и салатом**
куриная грудка - 150 гр., укроп - 20 гр., оливковое масло - 1 ст. л., огурцы - 50 гр., гречка - 70 гр., помидоры - 50 гр.

Куриную грудку замариновать на 10-15 мин в лимонном соке, соли и специях. Затем запечь в духовке в фольге в течение 15-20 минут при 190 градусах. Гречку отварить на воде, посолить. Овощи порезать, добавить свежую зелень укроп, петрушку, кинзу по вкусу, заправить оливковым маслом и специями по вкусу.
- 16:30 **Кефир 1%** - 100 гр.
- 19:00 **Треска запеченная и брокколи**
Треска - 100 гр., брокколи - 100 гр.

Треску посолить и запечь в фольге при 180-190 градусах в течение 15 минут. Отварить в воде на медленном огне в течение 10-15 минут.
- 21:00 **Кефир 1%** - 100 гр.

Вторник

9:00 **Гречка с со свежим салатом**

Гречка - 70 гр., кинза - 20 гр., огурец - 50 гр., помидор - 50 гр., оливковое масло 1 ст. л.

Гречку отварить на воде, посолить. Овощи порезать, добавить свежую зелень укроп, петрушку, кинзу по вкусу, заправить оливковым маслом и специями по вкусу.

11:30 **Йогурт и миндаль**

Йогурт 1,5% 100 гр., миндаль - 20 гр.

Миндаль можно предварительно вымочить в воде.

14:00 **Индейка с овощамии булгуром**

Индейка - 100 гр., кабачок - 30 гр., перец болгарский - 20 гр., петрушка - 20 гр., зеленый горошек - 30 гр., помидор - 20 гр., морковь - 20 гр., булгур (сварить в подсоленной воде) - 70 гр., .

Индейку порезать на кусочки средних размеров, потушить в воде с солью и специями по вкусу в течение 10 минут, добавить овощи нарезанные мелкими кубиками и тушить вместе еще 10-15 минут. Удобно готовить в мультиварке. Свежую зелень добавить после полного приготовления. По желанию можно sprыснуть лимонным соком. Выложить на тарелку индейку с овощами и булгур в качестве гарнира.

16:30 **Творожный десерт**

Творог 2% - 100 гр., укроп - 10 гр., петрушка - 10 гр., сметана 10% - 50 гр.

Творог размягчить, добавить сметану, мелко порубленную зелень, посолить по вкусу.

19:00 **Суп из брокколи и цветной капусты**

Брокколи - 50 гр., цветная капуста - 50 гр., зеленый горошек - 50 гр., сливки 10% - 20 гр.

Сварить в подсоленной воде брокколи, цветную капусту и зеленый горошек. Измельчить в блендере брокколи и цветную капусту, при необходимости разбавить бульоном в котором они были сварены. Украсить в тарелке суп зеленым горошком и добавить сливки.

21:00 **Йогурт 1,5% - 100 гр.**

Среда

9:00 **Омлет**

Яйца 1 шт., молоко 1,5% - 100 гр., растительное масло - 1 ч. л.

Яйцо смешать с молоком, посолить и пожарить на сковороде. Если сковорода позволяет жарить без масла, то лучше после приготовления добавить ложку оливкового масла себе в тарелку, а если все же сковорода требует масла, то жарить только на растительном масле. Солить по вкусу.

11:30 **Бутерброд с сыром**

Сыр 9-17% - 40 гр., помидор - 30 гр. хлебец - 1 шт.

14:00 **Телятина тушеная с черносливом**

Говядина - 70 гр., чернослив - 30 гр., лук репчатый - 30 гр., петрушка - 10 гр., укроп - 10 гр., гречка (сварить в подсоленной воде) - 70 гр.

Телятину порезать на кусочки средних размеров, потушить в воде в течение 30 минут, добавить лук кольцами, чернослив, соль и специи по вкусу, и тушить еще 40-60 минут на медленном огне. Удобно готовить в мультиварке. Свежую зелень добавить после полного приготовления. Выложить на тарелку телятину с черносливом и гречку в качестве гарнира.

16:30 **Ряженка 2,5%** - 100 гр.

19:00 **Рыба Пикша запеченная**

Пикша - 100 гр., белокачанная капуста - 100 гр., оливковое масло - 1 ст. л., укроп - 20 гр., рис Басмати (сварить в подсоленной воде) - 50 гр.

Пикшу посолить и запечь в фольге при 180-190 градусах в течение 15 минут, можно внутрь добавить свежий розмарин, зелень для ароматности. Выложить на тарелку с салатом и рисом в качестве гарнира. Капусту мелко шинковать, помять с солью, добавить мелко порубленную зелень и оливковое масло.

21:00 **Ряженка 2,5%** - 100 гр.

Четверг

9:00

Каша ячменная

Ячмень - 70 гр.

Ячневую крупу (лучше сечку) варить на молоке или воде в течение 7-10 минут на медленном огне, посолить молоко 1,5% 100гр.

11:30

Ленивая овсянка

Геркулес - 30 гр., йогурт 1,5% - 30 гр., мед 1 ч. л., молоко - 30 гр.

Десерт готовится накануне вечером. Овсяные хлопья «Геркулес» в сыром виде тщательно смешать с йогуртом, молоком и медом, поставить в холодильник на ночь. Утром десерт готов к употреблению без дополнительной тепловой обработки.

14:00

Запеченая семга с киноа

Семга - 100 гр., киноа (сварить в подсоленной воде 5-7 минут) - 100 гр., помидор - 50 гр., огурец - 50 гр., масло оливковое - 1 ч. л., петрушка - 20 гр.

Семгу посолить и запечь в фольге при 180-190 градусах в течение 15-20 минут. Выложить на тарелку с киноа в качестве гарнира и салатом. Рыбу можно полить лимонным соком по вкусу. Овощи порезать, добавить свежую зелень укроп, петрушку, кинзу по вкусу, заправить оливковым маслом и специями по вкусу.

16:30

Овощная закуска

Морковь - 30 гр., сельдерей - 30 гр., творожный сыр - 20 гр.

Овощи порезать крупной соломкой / палочками длиной по 5-7 см, можно есть овоще самостоятельно или вприкуску с сыром.

19:00

Теплый салат с куриной печенью

Куриная печень - 70 гр., помидор - 50 гр., огурец - 50 гр., лист салата - 30 гр., оливковое масло - 1 ст. л., бальзамический соус - 1 ч. л., растительное масло 1 ст. л., молоко 1,5% - 100 гр.

Печень вымочить в молоке в течение 15 минут. Затем обжарить ее на сковороде в растительном масле до золотистой корочки, до жарки посолить и добавить специи «Итальянские травы». Пока печень вымачивается в молоке, Овощи и лист салата порезать, заправить оливковым маслом и посолить по вкусу, перемешать. Полить слегка бальзамическим соусом и выложить сверху на салат жаренную печень.

21:00

Сыр 9% - 30 гр.



Пятница

9:00

Каша гречневая

Гречка - 100 гр., молоко 1,5% - 100 гр.

Гречку сварить отдельно на воде, посолить. Добавить теплое молоко в тарелку перед употреблением.

11:30

Банан - 70 гр.

14:00

Тыквенный суп

Тыква - 100 гр., оливковое масло - 1 ст. л., тыквенные семечки - 20 гр.
креветки - 100 гр. имбирь - 5 гр. растительное масло - 1 ч. л.

Тыкву порезать кубиками среднего размера и поджарить их на масле под крышкой в течение 10 минут, при необходимости можно подлить воду, чтобы не подгорело. Через 10 минут залить тыкву водой, чтобы вода едва ли покрывала тыкву, посолить, добавить имбирь и варить еще 10 минут под крышкой. Затем слить воду в отдельную посуду, а тыкву измельчить в блендере. В измельченную тыкву добавить бульон, в котором она варилась, и размешать до нужной консистенции. По вкусу можно туда же имбирь измельчить на блендере. Отдельно пока варится тыква можно отварить креветки в течение 3-5 мин в соленой воде, очистить их от панциря и поджарить их на раскаленной сковороде в растительном масле с обеих сторон в течение 1-2 минут. Налейте суп в тарелку, добавьте в него оливковое масло, сливки тыквенные семечки и креветки.

16:30

Миндаль - 20 гр.

Миндаль можно предварительно вымочить в воде.

19:00

Судак с салатом из свеклы с козьим сыром

Свекла - 50 гр., сыр козий - 50 гр., оливковое масло - 1 ч. л., кедровые орехи - 5 гр., судак - 100 гр.

Свеклу отварить в подсоленной воде и порезать мелкими кубиками, такими же кубиками порезать козий сыр, заправить оливковым маслом, добавить кедровые орешки и черный свежемолотый перец. Судака посолить и запечь в фольге при 180-190 градусах в течение 15 минут. Выложить на тарелку с салатом. Рыбу можно полить лимонным соком по вкусу.

21:00

Йогурт 1,5% - 100 гр.

Суббота

9:00 **Пшенная каша**

Пшено - 70 гр., молоко - 100 гр.

Пшено замочить на ночь в холодной воде, утром сварить его в воде и/или молоке в течение 20-25 минут, посолить по вкусу. Если вместо пшена готовите пшенные хлопья, то варить 2-3 минуты.

11:30 **Ленивая овсянка**

Геркулес - 30 гр., йогурт 1,5% - 30 гр. мед - 1 ч. л. молоко - 30 гр., малина - 30 гр.

Десерт готовится накануне вечером. Овсяные хлопья «Геркулес» в сыром виде тщательно смешать с йогуртом, молоком и медом, поставить в холодильник на ночь. Утром десерт готов к употреблению без дополнительной тепловой обработки. Если ягода замороженная, то ее размораживать не нужно, смешивайте все ингредиенты в баночку на ночь. Если ягода свежая, то ее лучше добавить в тарелку утром.

14:00 **Телятина с квашенной капустой и рисом**

Телятина - 100 гр., рис длинозерный - 50 гр., квашенная капуста - 100 гр., масло оливковое - 1 ч. л., лук репчатый - 30 гр., кинза - 20 гр., лавровый лист - 2 шт.

Телятину порезать на кусочки средних размеров, потушить в воде в течение 30 минут, добавить лавровый лист, лук кольцами, соль и специи по вкусу, и тушить еще 40-60 минут на медленном огне. Удобно готовить в мультиварке. Свежую зелень добавить после полного приготовления. Выложить на тарелку телятину, салат и рис в качестве гарнира. Квашенную непастеризованную капусту полить оливковым маслом и добавить мелкопорубленной зелени.

16:30 **Авокадо** - 50 гр.

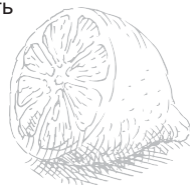
Можно посолить и поперчить

19:00 **Овощной суп Менистроне**

Кукуруза - 20 гр., зеленый горошек - 20 гр., кабачок - 20 гр., томатный сок - 100 гр., брюссельская капуста - 20 гр., болгарский перец - 20 гр., петрушка - 20 гр., оливковое масло - 1 ст. л., чеснок - 1 зуб.

Все овощи порезать мелкими кубиками одинакового размера, только чеснок и капусту можно оставить целыми головками. Залить водой, чтобы она едва ли покрывала овощи, посолить и варить в течение 7-10 минут, затем добавить в кастрюлю томатный сок и продолжать варить все вместе еще 10 минут. После полного приготовления добавить в кастрюлю мелко порубленную зелень и оливковое масло.

21:00 **Кефир 1%** - 100 гр.



Воскресенье

- 9:00 **Яйцо пашот с бутербродом**
Яйцо - 1 шт, творожный сыр - 30 гр., хлебец - 2 шт. помидор - 50 гр., руккола - 50 гр., оливковое масло - 1 ч. л., уксус - 1 ч. л.
- Разбить яйцо в отдельный стакан, закипятить 1 литр воды в кастрюльке, добавить туда уксус, как только вода закипит, правой рукой размешайте вилкой воду в кастрюльке, образовав воронку, и левой рукой влейте в воронку яйцо. Не задевайте вилкой яйцо, после того как влили яйцо в воронку, воду больше размешивать не нужно! Убавьте огонь. Время варки яйца 3-4 минуты на среднем огне. Яйцо необходимо осторожно подхватить ложкой и переложить на тарелку. На тарелку выложить рукколу, полить ее слегка оливковым маслом, посолить рукколу и яйцо. Сделать бутерброд с хлебцом, помидором и сыром.
- 11:30 **Яблоко** - 70 гр.
- 14:00 **Куриная котлета с салатом и чечевицей**
Котлета из курицы - 100 гр., чечевица (сварить в подсоленной воде) - 70 гр., помидор - 50 гр., огурец - 50 гр., шпинат - 30 гр. редис - 30 гр., оливковое масло 1 ст. л., белок без желтка 1 шт., кабачок - 20 гр., лук репчатый - 10 гр.
- Из куриной грудки сделать шарш или купить готовый фарш в магазине, отдельно смешать измельчить блендером кабачок, лук яйцо и специи, смешать это с фаршем. Слепить котлеты и приготовить их в пароварке в течение 20 мин. Выложить на тарелку с чечевицей в виде гарнира и салатом. Овощи порезать, добавить шпинат, заправить оливковым маслом и специями по вкусу.
- 16:30 **Кешью** - 20 гр.
- 19:00 **Треска с фасолью**
Стручковая фасоль - 100 гр., треска - 100 гр., чечевица (сварить в подсоленной воде) - 50 гр.
- Фасоль сварить в подсоленной воде в течение 5-7 минут. Треску посолить и запечь в фольге при 180-190 градусах в течение 15 минут. Выложить на тарелку с салатом и чечевицей в виде гарнира. Рыбу можно полить лимонным соком по вкусу.
- 21:00 **Ряженка 2,5%** - 100 гр.

Если Вам понравилось меню и Вы смогли избавиться от ненавистных килограммов , приглашаем вас на бесплатную тренировку чтобы не только закрепить результат, а в разы его увеличить.

Записаться можно на нашем сайте по ссылке <https://bodylabfitness.ru>



BodyLab